



## 暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

春の陽気に誘われて、外に出るのが気持ちいい季節になりましたね。ふと気づけば、最近あまり体を動かしていない…なんてことはありませんか？

仕事や家事に追われる日々の中で、運動の時間を確保するのはなかなか難しいですね。今回は、だれでも簡単に運動不足を解消できる「ウォーキング」の魅力をお届けします。



祝11周年

### 今月の健康ヒント「ウォーキングのすゝめ」

#### ◎日本人の3人に1人が運動不足

運動不足に悩む人は、約35.5%といわれており、近年、深刻な問題になっています。これは約3人に1人が運動不足ということになります。運動をしない理由については、「忙しいから」「面倒くさいから」「年をとったから」などが上位を占めているようです。また、デスクワークの増加や、ショッピングモールや公共施設でエスカレーターを選ぶ人が多くなっていることも影響していると考えられています。

四季がある日本では特に、真夏や真冬といった厳しい気候の時期に運動を控えるうちに、そのまま運動しない生活が習慣化し、気候が穏やかになっても再開するのが億劫になってしまうこともあるようです。

#### ◎なぜ運動が大切なのか

運動不足が続くと、筋力や体力の低下だけでなく、生活習慣病やメンタル面にも影響を与えていると言われています。短期的には、筋力の低下により転倒やケガのリスクが高まるほか、血流の悪化によるむくみや冷え性が起こりやすくなります。

また、メンタル面にも影響を与えるため、ストレスの蓄積や集中力の低下、気分の落ち込みにつながる可能性があります。

「最近、ちょっとした階段で息が上がる」「長時間座りっぱなしで体が重い気がする」…そんな小さな変化を感じたら、運動不足のサインかもしれません。



#### ◎運動が体に良い理由

私たちの体は、筋肉を動かしたり、体温を調整したりするためにエネルギーを使います。そのエネルギーを生み出すのがATP（アデノシン三リン酸）という物質です。

#### 喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

4月24日（木）

5月3日～5月6日まで

ご迷惑をお掛けいたしますが  
ご理解のほどお願い申し上げます。

寝つき、何度も起きる不眠・40代・女性

何年も不眠で悩み、ネットで長期間の薬は自然に寝られなくなると読み、根本から改善したいと思い整体をお願いしました。改善の順番は起きる回数が減り、その後寝つきがよくなりました。



## 今月の身体の話「第二の心臓。ふくらはぎを意識して」

運動をすることで、筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、ATPの生産が活発になります。その結果、エネルギー効率が向上し、健康的でバランスの取れた体へとつながります。

特に「第二の心臓」とも呼ばれるふくらはぎの筋肉がポンプのように働くことで、血液を心臓へと押し戻すエネルギーを強化します。これにより全身の血流が促進され、酸素や栄養がスムーズに運ばれるようになります。血流が改善されることで、冷え性やむくみの軽減にもつながります。

### ◎ウォーキングのすゝめ

「運動」と聞くと、特別な設備が整ったジムやトレーニングなど、ハードルが高いと感じるかもしれませんが、ウォーキングは、時間や場所を選ばずにできるのも魅力のひとつです。

また、膝や腰への負担も少なく、初心者でも安心して続けられます。たとえば、通勤途中にひと駅分歩いたり、エレベーターではなく階段を使ってみたり、買い物のついでに少し遠回りするだけでも、立派な運動になりますよ。

### ◎正しい歩き方とは？

歩くときは、背筋を伸ばし、リラックスした姿勢を意識しながら歩くと効果的です。腕を軽く振ることで全身を使うことができ、深い呼吸を意識すると酸素が体に行き渡り、気分もスッキリします。ふくらはぎをしっかりと使うためには、歩幅をやや広めにとり、かかとから着地し、つま先で

地面をしっかり踏み出すように意識しましょう。われ、血流の改善が促進されます。慣れるまではゆっくりと、徐々に早歩きまでペースを上げてみてくださいね。

ウォーキングに慣れてきたら、「1日10分歩く」「1週間で合計5km歩く」など、小さな目標を立てると続けやすくなります。スマートフォンの歩数計アプリを活用すると、日々の歩数を記録でき、モチベーション維持にも役立ちますよ。



### ◎少しずつ、続けることが大切

ウォーキングを続けることで、血流が促進され、血圧や血糖値のコントロールがしやすくなり、生活習慣病の予防・改善につながります。さらに、適度な刺激が骨に加わることでカルシウムが定着しやすくなり、骨粗鬆症の予防にも効果的です。

毎日のウォーキングが、健やかな体と心を育む第一歩となりますので、ぜひ無理のない範囲で続けてみてください。

## ～編集後記～

ウォーキングは、ほんの少し歩く時間を意識するだけで、体はもちろん、心にも良い変化を与えます。好きな音楽やポットキャストを聴きながら朝の爽やかな時間帯に歩いてみたり、通勤途中のエスカレーターを階段にしてみたり、少しずつ、ご自身のライフスタイルに合ったウォーキングを取り入れてみてくださいね。

発行：いろどり整体  
住所：藤枝市大洲 2-17-11  
電話：054-637-9238  
ご予約はお電話・ラインで！  
ご予約受付時間：10時～21時  
担当者名：佐野達也